

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № ___ от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 364 от 31.08 2023 г.
Директор ГБОУ лицей №378 С.Ю. Ковалюк



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 7- 10 лет

Разработчик программы:
Потабенко Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

| | | |
|-------------|--|----|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 2 |
| | Основные характеристики программы | 2 |
| | Организационно-педагогические условия реализации программы | 3 |
| 2. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 5 |
| 3. | КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК | 7 |
| 4. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ | 8 |
| 4.1. | Особенности организации образовательного процесса | 8 |
| 4.2. | Задачи | 8 |
| 4.3. | Содержание | 8 |
| 4.4. | Планируемые результаты обучения | 9 |
| 4.5. | Календарно-тематическое планирование | 10 |
| 5. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ | 13 |
| 5.1. | Особенности организации образовательного процесса..... | 13 |
| 5.2. | Задачи | 13 |
| 5.3. | Содержание | 13 |
| 5.4. | Планируемые результаты обучения | 14 |
| 5.5. | Календарно-тематическое планирование | 15 |
| 6. | МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ | 17 |
| 7. | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 18 |
| 8. | ПРИЛОЖЕНИЯ | |
| | Приложение № 1 | 19 |
| | Приложение № 2 | 20 |
| | Приложение №3 | 21 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.
- 1.2. Адресат программы.** Программа реализуется для учащихся 7 – 10 лет, проявивших интерес к данной предметной области. Без специальной подготовки, без требований к полу обучающихся. Не имеющих противопоказаний, ограничений по здоровью для занятий физкультурой, акробатикой.

1.3 Актуальность программы.

Спортивная скакалка - от английского skipping (многократное перескакивание), упражнение, которое чаще всего используется с применением скакалки. Прыжки через скакалку, наряду с бегом, ходьбой, уздой на велосипеде, плаванием, являются самым распространенным в мире циклическим упражнением. Спортивная скакалка - одно из популярных средств двигательной активности представляющий традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах.

Спортивная скакалка во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка» выстроена на основе следующих нормативных документов:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
- 2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 4) Положение о дополнительных общеразвивающих программах ГБОУ лица №378.

1.4.Уровень освоения программы – общекультурный.

1.5.Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 288 часов, в год по 144 часа.

1.6.Цель и задачи программы.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, путём приобщения обучающихся к занятиям со спортивной скакалкой

Задачи:

Обучающие:

- формирование необходимых двигательных навыков;
- обучение прыжкам на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- обучение парным, групповым прыжкам на скакалке.

Развивающие:

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- совершенствовать музыкально-ритмических способностей (чувство ритма);
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Воспитательные:

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового

- образа жизни;
- воспитание культуры общения в коллективе;
- воспитание личной и коллективной ответственности.

1.7. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- разовьются музыкально-ритмические способности, координация, пространственное мышление, логическое мышление;
- разовьются личностные качества: (сила воли, грация, умение вести за собой, работать в команде)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- приобретут необходимые навыки работы со скакалкой (различные прыжковые техники);
- обучатся прыжкам на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- обучатся парным, групповым прыжкам на скакалке.
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

1.8. Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

1.9. Форма обучения. Программа реализуется **в очной форме** обучения.

1.10. Условия набора и формирования групп. Набираются учащиеся без специальной подготовки, без требований к полу обучающихся. Не имеющих противопоказаний, ограничений по здоровью для занятий физкультурой, акробатикой.

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей учеников, проявивших интерес к данному творческому объединению. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию обучающихся. В течении года возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

Группы формируются из учащихся 7 – 10 лет, наполняемость группы – 15 человек.

1.11. Формы организации и проведения занятий. Формы и режим занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. Групповые, парные.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, тренировка, беседа, инструктаж, игра, эстафета, соревнование, тестирование.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ и т.п.)
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- *индивидуальная:* организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

1.8. Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал с раздевалками, туалетами;

- скакалка спортивная малая по количеству учащихся,(15 шт.);
- скакалка спортивная большая (4 шт.);
- конусы – 10 шт.;
- приобретаемые родителями индивидуальные принадлежности обучающихся – форма для показательных выступлений .


2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
202- / 202_ года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»

2.1. Учебный план первого года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля, аттестации |
|----------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. | 4 | 4 | - | Беседа, наблюдение |
| 2 | Ритмика, элементы музыкальной грамоты | 20 | 4 | 16 | Наблюдение Практическая работа |
| 3 | ОФП | 18 | 4 | 14 | Наблюдение Фиксация результата |
| 4 | Спортивная скакалка | 54 | 8 | 46 | Наблюдение Фиксация результата |
| 5 | Классическая аэробика | 10 | 2 | 8 | Наблюдение Практическая работа |
| 6 | Разучивание танцевальных композиций | 14 | 4 | 10 | Наблюдение Практическая работа |
| 7 | Подвижные игры | 16 | 2 | 14 | Наблюдение |
| 8 | Участие в соревнованиях, концертах, | 6 | 2 | 4 | Наблюдение. Фиксация результатов |
| 9 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Награждение особо отличившихся учащихся |
| | ИТОГО: | 144 | 30 | 114 | |

2.2. Учебный план второго года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля, аттестации |
|-------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. | 4 | 4 | - | Беседа, наблюдение |
| 2 | Общая физическая подготовка | 18 | 4 | 14 | Наблюдение Фиксация результата |
| 3 | Спортивная скакалка | 54 | 8 | 46 | Наблюдение Фиксация результата |
| 4 | Классическая Аэробика | 18 | 4 | 14 | Наблюдение Практическая работа |
| 5 | Степ-аэробика | 18 | 4 | 10 | Наблюдение Практическая работа |
| 6 | Акробатика | 22 | 6 | 16 | Наблюдение |
| 7 | Участие в соревнованиях, концертах, | 10 | 2 | 8 | Наблюдение. Фиксация результатов |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Награждение особо отличившихся учащихся |
| | ИТОГО: | 144 | 32 | 112 | |

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 364 от 31.08.2023 г.
Директор ГБОУ лицей №378  С.Ю. Ковалюк

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
дополнительной общеразвивающей программы
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
на 2023 / 2024 учебный год**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год обучения | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год обучения | 01.09 | 25.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
1 год обучения

4.1_Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам прыжковой техники через скакалку (индивидуальная, парная, групповая) Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий, кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий

4.2 Задачи программы на 1 год обучения.

Обучающие:

- обучение техники прыжков на скакалке (индивидуальная, парная, групповая);
- овладение базовыми ритмическими движениями,
- овладение базовыми движениями танцевальной аэробики со скакалкой и без нее

Развивающие:

- развитие скорости движений при выполнении прыжков и других упражнений;
- развитие гибкость и пластику;
- развитие координацию и ловкость.

Воспитательные:

- воспитание чувств коллективизма, взаимопомощи;
- воспитание морально-волевых качеств обучающихся.

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Основы здорового образа жизни. Форма одежды, расписание, планы на полугодие. Личная гигиена, Значение правильного режима дня юного спортсмена.

2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Теория: Связь музыки и движения. Темп музыкаии ритм. Музыкальное вступление и музыкальная фраза.

Практика: Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Построение и перемещения.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений со скакалкой и без нее. Силовые упражнения. Правила перестроений

Практика: Упражнения в движении. упражнения на развитие координации, ловкости. гибкости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке . Акробатические упражнения. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, многоскоки.. Специальные беговые упражнения.

4. Спортивная скакалка.

Теория: Техника выполнения прыжков на скакалке

Практика: Прыжки на короткой скакалке и начальное обучение прыжкам на одной длинной скакалке. Сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног, с перемещением, используя две длинные скакалки. Прыжки классические (вперед, назад). Прыжки на одной ноге(вперед, назад)

5. Классическая аэробика

Теория: Правила выполнения базовых шагов,. движения рук, подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Правила выполнения стретчинговых упражнений

Практика: Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных

команд. Построение занятия. Стретчинг.

6. Разучивание танцевальных композиций.

Теория: Музыкальная эклектика. смешение стилей.

Практика: Клубный танец. Основы движений в стиле disco и hip-hop.

7. Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры со скакалкой- «Земля и воздух», «Золотая рыбка».

Подвижные игры с мячом- на развитие ловкости и координации. Игры на внимание.

8. Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.

Теория: Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Практика: Репетиции, тренировки. Выступления на концертах, фестивалях.

Конкурсах, соревнованиях различного уровня. Репетиция: обработка элементов. Работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в выполнении, работа над техникой прыжков, обработка четкости построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

9. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за год. Награждение особо отличившихся учащихся.

4.4. Планируемые результаты освоения программы 1 год обучения:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- разовьются музыкально-ритмические способности, координация, пространственное мышление, логическое мышление;
- разовьются личностные качества: (сила воли, грация, умение вести за собой, работать в команде)

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий.

Коммуникативные

- получают опыт коммуникативных действий.

Познавательные:

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами.

Предметные результаты:

- приобретут необходимые навыки работы со скакалкой (различные прыжковые техники);
- обучатся прыжкам на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- обучатся парным, групповым прыжкам на скакалке.

УТВЕРЖДЕН
 Приказом № 364 от 31.08.2023 г.
 Директор ГБОУ лицей №378 *С.Ю. Ковалюк*

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 / 2024 учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
1 год обучения

| № | Дата | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|----|------|---|--------------|----------------------|----------------|
| 1 | | Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. | 2 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| 2 | | ОФП. Базовые прыжки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 3 | | Ритмика. Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 4 | | ОФП. Прыжки через скакалку сноги на ногу | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 5 | | Ритмика Прыжки через скакалку в стороны (поочередно прыгать вправо и влево) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 6 | | ОФП. Прыжки с вращением скакалки назад | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 7 | | Ритмика Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 8 | | ОФП.С поворотами на 180 или 360 градусов | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 9 | | Ритмика Прыжки "Крестиком вперед" | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 10 | | ОФП. Прыжок в приседе с вращением скакалки вперед петлей | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 11 | | Ритмика Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 12 | | ОФП.Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая параведущих вращает синхронно | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 13 | | Ритмика Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 14 | | ОФП. Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 15 | | Подвижные игры. Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 16 | | ОФП. Вращение скакалки (вдвоём) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 17 | | Ритмика Прыжки через вращающуюся | | Обучающее | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------|-------------------------|
| | | параллельноземле скаалку | 2 | | |
| 18 | | ОФП. Пробежка по диагонали (скаалка) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 19 | | Ритмика Пробежка по прямой перпендикулярной линией | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 20 | | Пробегание поточно черезкаждые 2 или 3 оборота скаалки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| | | Пробегание поточно накаждый оборот скаалки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 21 | | Пробегание парами или тройками, держась за руки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 22 | | Танц. композиция. Прыжки через длинную скаалку всей группой | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 23 | | Ритмика Прыжки через две скаалки одновременно по одном | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 24 | | Танц. композиция С прыжком через скаалку в паре | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 25 | | Танц. композиция Прыжки со сменой ног (выпады) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 26 | | Прыжки "ноги скрестив"(крестик ноги) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 27 | | С поворотами на 180 или 360 градусов | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 28 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Обучающее | Наблюдение |
| 29 | | Прыжки боком | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 30 | | Прыжки в присяде | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 31 | | Прыжки с продвижением | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 32 | | Смешанные прыжки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 33 | | Подвижные игры. Бег на месте прыжки с высокитподниманием коленей | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 34 | | Перекрестные прыжки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 35 | | Вводное занятие | 2 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| 36 | | Ритмика Прыжки с полуоборотами | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 37 | | Прыжки "Рыбак" | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 38 | | Игра "Рыбак" | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 39 | | Прыжки вправо-влево | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 40 | | Прыжки с приземлением одной ноги на пятку, то же с др. ногой | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 41 | | Прыжки с приземлением одной ноги на носок. то же с др. ногой | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 42 | | Подвижные игры. Прыжки на скорость (30сек.) | 2 | Обучающее | Тестирование |
| 43 | | Прыжки на скорость (1мин.) | 2 | Обучающее | Тестирование |
| 44 | | Прыжки на выносливость | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 45 | | Фристайл | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 46 | | Фристайл (самостоятельная работа) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 47 | | Игровые заданияи эстафеты с длинной скаалкой | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 48 | | Игра "Успей пробежать" | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 49 | | Игра "Весёлые состязания" | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 50 | | Подведение итогов | 2 | Тестировани е | Фиксация результатов |
| 51 | | Показательные выступления | 2 | Соревнован | Фиксация |

| | | | | | |
|----|--|--|------------|-----------|-----------------------------|
| | | | | ие | результатов |
| 52 | | 8-ка с прыжками в полуоборот | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 53 | | Обучение прыжку в присяде вперед и назад | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 54 | | Обучение прыжку "Ноги скрестно" вперед и назад | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 55 | | Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости: прыжки продвижением, вращая скакалку вперед | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 56 | | Прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 57 | | Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 58 | | Прыжки в разном и. п. и с различным движением ног: на одной ноге; со сменой ног; сгибая ноги назад; сгибая ноги вперед (группируясь); поднимая высоко колени | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 59 | | Прыжки ноги вместе-ноги врозь | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 60 | | Танц композиция Прыжки с разведением и сведением ног в прыжке | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 61 | | Танц композиция Одиночное групповое исполнение, две скакалки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 62 | | Танц композиция. Одна длинная скакалка, синхронное вращение, асинхронное вращение (2петли) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 63 | | Комплекс упражнений: 8-ка- базовый прыжок - "крестик руками" – базовый | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 64 | | Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" - базовый в обратном направлении | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 65 | | Комплекс упражнений: базовый - ноги вместе-ноги врозь - смена ног | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 66 | | Комплекс упражнений: 8-ка - прыжки на правой и левой ноге - "крестиком назад" | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 67 | | Связка упражнений: базовый - скрещивание рук в прыжке - базовый - скрещивание ног в прыжке - 8-ка в 2 оборота - выход из 8-ки в "крестик" руками | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 68 | | Упражнение "Рыбак" с перепрыгиванием через скакалку двумя ногами одновременно | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 69 | | "Крестиком" назад с переходом на 8-ку | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 70 | | Быстрый бег на месте через скакалку | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 71 | | Соревнования на лучшую комбинацию | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 72 | | Итоговое занятие | 2 | Беседа | Награждение лучших учащихся |
| | | ИТОГО: | 144 | | |

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
2 год обучения

5.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная скакалка» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 8-9 лет (мальчики, девочки).

Количество учащихся 12-15 человек.

5.2. Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- совершенствование двигательных навыков;
- отработка ранее полученных навыков: прыжки на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- закрепление навыков парных, групповых прыжков на скакалке.

Развивающие:

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- совершенствовать музыкально-ритмических способностей (чувство ритма);
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Воспитательные

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- воспитание культуры общения в коллективе;
- воспитание личной и коллективной ответственности.

5.3. Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях. Техника безопасности на занятиях акробатикой, спортивной скакалкой, степ-аэробики, аэробики, футбол-аэробики. Структура контроля и самоконтроля на занятиях. Правила и режим выполнения силовых упражнений.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений на различные группы мышц со скакалкой и без нее
Практика: Выполнение упражнений на различные группы мышц со скакалкой и без нее

3. Спортивная скакалка.

Теория: Техника выполнения различных видов прыжков с изменением темпоритма, различных манипуляций со скакалкой

Практика: Прыжки на короткой скакалке и начальное обучение прыжкам на одной длинной скакалке. Сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног, с перемещением, используя две длинные скакалки.

Комбинация различных прыжков в паре, группой

4. Классическая аэробика

Теория: Правила выполнения базовых шагов в комбинации с различными прыжками

Практика: Выполнение базовых шагов под музыку. Составление базовых движений в связки, в восьмерки. Упражнения на баланс. Вариации и комбинации базовых движений. Самостоятельное составление и разучивание комбинаций. Выполнение комбинаций в режиме «нон-стоп».

5. Степ-аэробика.

Теория: Правила выполнения базовых степ- шагов в комбинации с различными прыжками

Практика: Базовые степ-шаги. Соединение базовых шагов в связки. Комбинации

базовых шагов. Пауэр степ(выполнение стоп-шагов с добавлением прыжков. Комбинации надвух степах. Самостоятельное составление комбинаций с партнером.

6. Акробатика.

Теория: Правила выполнения акробатических упражнений

Практика: Кувырок вперед в группировке. кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180градусов. Кувырок назад. в группировке, в полуспагат. Стойки на лопатках, на голове и руках. Висы и упоры. Переворот в сторону, вперед. назад.

7. Участие в соревнованиях, концертах, тестирование.

Теория: Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Практика: Репетиции, тренировки. Выступления на концертах, фестивалях. Конкурсах, соревнованиях различного уровня. Репетиция: обработка элементов. Работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в выполнении, работа над техникой прыжков, обработка четкости построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за год. Награждение особо отличившихся учащихся

5.4. Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- разовьются музыкально-ритмические способности, координация, пространственное мышление, логическое мышление;
- разовьются личностные качества: (сила воли, грация, умение вести за собой, работать в команде)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- приобретут необходимые навыки работы со скакалкой (различные прыжковые техники);
- обучатся прыжкам на скакалке в комбинации с классической аэробикой, степ-аэробикой;
- обучатся парным, групповым прыжкам на скакалке.
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город).

УТВЕРЖДЕН
 Приказом № 364 от 31.08.2023 г.
 Директор ГБОУ лицей №378 *С.Ю. Ковалюк*

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 / 2024 учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»
2 год обучения

| № п/п | Дата | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|-------|------|---|--------------|----------------------|----------------|
| 1 | | Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. | 2 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| 2 | | ОФП. Базовые прыжки Отработка навыков | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 3 | | Прыжки через скакалку налево ногой, на правой ногой | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 4 | | Прыжки через скакалку с ноги на ногу | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 5 | | Прыжки через скакалку в стороны (поочередно прыгать вправо и влево) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 6 | | Прыжки с вращением скакалки назад | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 7 | | Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 8 | | С поворотами на 180 или 360 градусов | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 9 | | Прыжки "Крестиком вперед" | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 10 | | Прыжок в приседе с вращением скакалки вперед плечей | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 11 | | Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 12 | | Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая параведущих вращает синхронно | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 13 | | Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 14 | | Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 15 | | Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 16 | | Вращение скакалки (вдвоём) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 17 | | Прыжки через вращающуюся скакалку | 2 | Обучающее | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------|----------------------|
| | | параллельно земле скакалку | 2 | | |
| 18 | | Пробегание по диагонали | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 19 | | Пробегание по прямой перпендикулярной линией | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 20 | | Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборотаскаалки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| | | Пробегание поточно накаждый оборот скаалки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 21 | | Пробегание парами или тройками, держась за руки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 22 | | Прыжки через длинную скакалку всей группой | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 23 | | Прыжки через скакалку в стороны (поочередно прыгать вправо и влево) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 24 | | Прыжки через две скакалки одновременно по одному | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 25 | | С прыжком через скакалку в паре | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 26 | | Прыжки со сменой ног (выпады) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 27 | | Прыжки "ноги скрестив" (крестик ноги) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 28 | | Прыжки в присяде | 1 | Обучающее | Наблюдение |
| 29 | | Прыжки с продвижением | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 30 | | Смешанные прыжки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 31 | | Бег на месте | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 32 | | Прыжки с высоким подниманием коленей | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 33 | | Перекрестные прыжки | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 34 | | Прыжки с полуоборотами | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 35 | | Вводное занятие | 2 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| 36 | | Акробатика «Мостик», «Колесо» | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 37 | | Акробатика «Шпагат поперечный», «Шпагат прямой» Прыжки вправо-влево | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 38 | | Акробатика. Прыжки с приземлением одной ноги на пятку, то же с др. ногой | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 39 | | Акробатика. Прыжки с приземлением одной ноги на носок, то же с др. ногой | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 40 | | Прыжки на скорость (30сек.) | 2 | Обучающее | Тестирование |
| 41 | | Прыжки на скорость (1мин.) | 2 | Обучающее | Тестирование |
| 42 | | Прыжки на выносливость | 2 | Обучающее | Тестирование |
| 43 | | Фристайл | 2 | Обучающее | Тестирование |
| 44 | | Фристайл (самостоятельная работа) | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 45 | | Прыжки трюковые | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 46 | | Игровые задания эстафеты с длинной скакалкой | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 47 | | Акробатика. Игра "Успей пробежать" | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 48 | | Акробатика. Игра "Весёлые состязания" | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 49 | | Подведение итогов | 2 | Обучающее | Наблюдение |
| 50 | | Показательные выступления (соревнования) | 2 | Тестирование | Фиксация результатов |
| 51 | | Акробатика. 8-ка с прыжками в полуоборот | 2 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 52 | | Обучение прыжку в присяде вперед и | 2 | Обучающее | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|------------|--------------|-------------|
| | | назад | | | |
| 53 | | Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые) | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 54 | | Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые) | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 55 | | Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые) | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 56 | | Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые) | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 57 | | Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые) | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 58 | | Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые) | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 59 | | Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые) | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 60 | | Танцевальные композиции с акробатическими трюками Постановочная работа (индивидуальные, парные, групповые) | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 61 | | Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками | 2 | Тренинг | Наблюдение |
| 62 | | Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками | 2 | Тренинг | Наблюдение |
| 63 | | Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками | 2 | Тренинг | Наблюдение |
| 64 | | Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками | 2 | Тренинг | Наблюдение |
| 65 | | Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками | 2 | Тренинг | Наблюдение |
| 66 | | Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками | 2 | Тренинг | Наблюдение |
| 67 | | Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками | 2 | Тренинг | Наблюдение |
| 68 | | Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками | 2 | Тренинг | Наблюдение |
| 69 | | Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками | 2 | Тренинг | Наблюдение |
| 70 | | Отработка танцевальных композиции с акробатическими трюками | 2 | Тренинг | Наблюдение |
| 71 | | Соревнования на лучшую комбинацию | 2 | Соревнование | Наблюдение |
| 72 | | Итоговое занятие | 2 | Беседа | Награждение |
| | | ИТОГО: | 144 | | |

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам);
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства - методическая литература.

Образовательные технологии:

- информационные,
- лично-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся..

Формы фиксации результатов

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель – май, по годам обучения (*см приложение №1, №2*)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» (*см приложение №3*)
- Учёт спортивных достижений учащихся. Нормативы (*см. приложение №4*)
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

Требования к проведению контроля

- Систематичность,
- Объёмность,
- Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

6.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер.- М.:Издательский центр «Академия», 2002.
2. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. -- М.: Академия, 2005.
3. [Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе.](#) - 1999. - № 3. - С.26.
4. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук.- СПб., 2003.
5. Лукина Г.Г., Потапчук А.А. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004.
6. Муравьева С.К. Методика проведения уроков физкультуры в первом классе. - Л.: Просвещение, 1960.
7. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями Методические рекомендации / Автор-составитель С.О. Филиппова-СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2000. – 53 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн.Пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-480 с.
10. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культ. / Под редакцией Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и Спорт, 1982. -232 с.
11. Шарбарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://womanwiki.ru/w/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3> форум скипперов.
2. <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002n3/p81-86.htm>Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе. Берестецкая И.Ю., Окунская И.Ю. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
3. <http://yandex.ru/yandsearch?text=%22%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%BE%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%22&from=fx3&clid=46510&lr=51> "Утро России"
4. <http://yandex.ru/yandsearch?text=%22%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%81%22.&clid=46510&lr=51> "Интерфакс".
5. <http://mollenta.ru/articles/skipping.php> Наталья Мазаева 18.
6. <http://womanwiki.ru/w/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3> Женская энциклопедия. Скиппинг.
7. <http://summercamp.ru/index.php5/%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3> Скиппинг
8. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-774/> Анна Краснорусская. Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки.
9. <http://www.nicemama.com/?p=81> Сайт для всей семьи. Скиппинг или упражнения со скакалкой.
10. <http://zdravoe.com/125/p3694/index.htm> Упражнения со скакалкой для дошкольников
11. <http://www.turnikpedia.ru/turnikmen-statji/zhiletu-utyazheliteli-lyamy-nakladki-dlya-turnika/skakalka-uprazhneniya-kak-vybrat-texnika-bezopasnosti-.html>

6.2. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

к общеразвивающей программе «Спортивная скакалка»

Диагностика результативности освоения программы 1 год обучения

Творческое объединение - «Спортивная скакалка»

Педагог -

Вид диагностики ___ входная/промежуточная/ итоговая ___

Год обучения _____ группа № _____

| № п\п | Ф.И. учащегося | Бег на 60 метров (на время) | Прыжки со скакалкой одинарные | Групповая работа | Средний показатель результативности Программы |
|-----------------------|----------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 15 ч – 100% 1ч – % | Итог в % | Высокий | | | |
| | | Средний | | | |
| | | Низкий | | | |

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

| Критерии | Бег на 60 метров (на время) | Прыжки со скакалкой одинарные (раз в мин.) | Групповая работа |
|---------------------|-----------------------------|--|--|
| В – высокий уровень | 11,0 - 11,4 сек | Более 95 раз | Свободный вход и выход (групповая скакалка). 10 раз без ошибок |
| С – средний уровень | 11,5 – 12,2 сек | 70-95 раз | Свободный вход и выход (групповая скакалка). 5-9 раз без ошибок |
| Н – низкий уровень | Более 12, 2 сек. | Менее 70 раз | Затруднение при вхождении в скакалку и выхода из нее |

к общеразвивающей программе «Спортивная скакалка»

Диагностика результативности освоения программы 2 год обучения

Творческое объединение - «Спортивная скакалка»

Педагог -

Вид диагностики ___ входная/промежуточная/ итоговая ___

Год обучения _____ группа № _____

| № п\п | Ф.И. учащегося | Различные виды прыжков за 1 мин | Парная работа | Самостоятельный фристайл | Средний показатель результативности Программы | |
|-----------------------|----------------|---------------------------------|---------------|--------------------------|---|--|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 15 ч – 100% 1ч – % | Итог в % | Высокий | | | | |
| | | Средний | | | | |
| | | Низкий | | | | |

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

| Критерии | Различные виды прыжков за 1 мин | Парная работа | Самостоятельный фристайл |
|---------------------|--|--|--|
| В – высокий уровень | Безошибочный показ прыжковой техники с изменением темпоритма и видов прыжков Не менее 5ти за 1 мин | Слаженность. Чёткость. Умение работать в паре Безошибочное парная работа | Творческий подход. Безупречная техника (без ошибок). |
| С – средний уровень | Прыжки с изменением темпоритма и видов прыжков 1-2 ошибки за 1 мин. | 1-2 ошибки | 1-2 технические ошибки. |
| Н – низкий уровень | Прыжки с изменением темпоритма и видов прыжков Более 2 ошибок за 1 мин. | Более 2-х ошибок | Более 2-х технических ошибок |

ТАБЛИЦА ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ 1/2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Творческое объединение - «Спортивная скакалка»

Педагог –

Вид диагностики ___ входная/промежуточная/ итоговая ___

Год обучения _____ группа № _____

| № п\п | Ф.И. учащегося | Коммуникативные навыки | Внимание | Лидерские качества | Средний показатель результативности Программы | |
|----------------------|----------------|------------------------|----------|--------------------|---|--|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 15ч – 100% 1ч – % | Итог в % | Высокий | | | | |
| | | Средний | | | | |
| | | Низкий | | | | |

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

